

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja adalah periode yang menjembatani masa kehidupan anak dan dewasa, yang berawal dari usia 9 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Menurut Depkes RI tahun 2009 kategori remaja mulai dari usia 12-25 tahun (Arisman, 2004). Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut data WHO tahun 1995 dalam Soetjiningsih (2010), seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10–19 tahun. Sekitar 900 juta remaja berada di negara yang sedang berkembang. Berdasarkan data Sensus Penduduk tahun 2010, jumlah remaja di Indonesia mencapai 147 juta jiwa atau sekitar 18,5% dari total penduduk Indonesia.

Remaja merupakan golongan individu yang sedang mencari identitas diri, suka meniru dan mengidolakan seseorang yang berpenampilan menarik, sehingga dalam hal memilih makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan identitas diri. Hal ini akan mempengaruhi keadaan gizi para remaja (Khomsan, 2003).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju

status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap pola makan seseorang (Sedioetama, 2000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aminah (2007) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pola makan sehat dengan perilaku pola makan sehat pada mahasiswa kost. Berdasarkan penelitian Asyrofahnti (2012) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola makan sehari-hari mahasiswa. Berdasarkan hasil dari kedua penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin baik pola makannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat pengetahuan maka semakin buruk pola makannya.

Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi lebih memperhatikan *body image*. Remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif, dibandingkan dengan remaja putra (Santrock, 2005). *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004). Menurut Sulistyoningsih (2011), *body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya.

Meningkatnya aktifitas, kehidupan sosial dan kesibukan remaja, akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Merasa takut akan kegemukan dapat mendorong seseorang melakukan perilaku diet yang salah. Perilaku diet yang salah pada umumnya dapat mengakibatkan terjadinya masalah gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia (Khomsan, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chairah (2012), menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMA N 38 Jakarta. Ini artinya bahwa semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makannya. Begitu juga sebaliknya, jika *body image* yang dimiliki negatif maka semakin buruk pola makannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andea (2010), menyimpulkan bahwa semakin positif *body image* maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya, semakin negatif *body image* maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi .

*Fast food* adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap. Mudahnya memperoleh makanan siap saji di pasaran memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi remaja yang selalu sibuk (Sulistijani, 2002). Menurut Khomsan (2003) kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja di kota. Khususnya

bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai, harga yang ditawarkan sangat terjangkau dan pelayanannya cepat. *Fast food* umumnya mengandung kalori, lemak, gula dan sodium yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat.

Menurut penelitian Kristianti dkk (2009), menyimpulkan bahwa lebih dari sebagian responden (54,7%) sering mengonsumsi *fast food*. Menurut penelitian Susanti (2008), menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswa dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Artinya, semakin baik pengetahuan siswa maka semakin jarang siswa untuk mengonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di SMK N 4 Surakarta menunjukkan bahwa terdapat 6 orang (30%) yang memiliki pengetahuan gizi kurang, 12 orang (60%) yang memiliki pengetahuan gizi cukup dan 2 orang (10%) yang memiliki pengetahuan gizi baik. Sebanyak 8 orang (40%) yang menunjukkan *body image* yang negatif dan 12 orang (60%) yang memiliki *body image* yang positif, artinya masih ada dari beberapa pelajar yang pengetahuan gizinya kurang dan memiliki *body image* yang negatif. Berdasarkan lokasi, SMK Negeri 4 Surakarta terletak di wilayah perkotaan, selain itu disekitar sekolah banyak terdapat tempat penjualan *fast food*, sehingga memudahkan pelajar untuk dapat mengonsumsi *fast food*.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk menganalisis lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan gizi dan

*body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di SMK N 4 Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah : “Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di SMK N 4 Surakarta?.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di SMK N 4 Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi remaja putri di SMK N 4 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan *body image* pada remaja putri di SMK N 4 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di SMK N 4 Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di SMK N 4 Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di SMK N 4 Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Remaja Putri**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan menambah pengetahuan kepada remaja putri mengenai gizi, *body image*, dan untuk memperbaiki perilaku memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi.

##### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi betapa pentingnya pendidikan gizi remaja dan mengarahkan atau memberikan gambaran tentang *body image* dan konsumsi makanan yang baik.

##### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan pengetahuan tentang hubungan antara pengetahuan gizi dan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* remaja putri di Surakarta.